

スイムメンバーズレッスン7月～9月スケジュール表

	月	火	木	金	土
10:30 ～11:00		はじめて 背泳ぎ		はじめて 平泳ぎ	
11:00 ～11:30	ボールde 水中体操	きれいに 背泳ぎ	ウェーブリング ストレッチ	きれいに 平泳ぎ	12:05～
11:30 ～12:00	立泳ぎ 横泳ぎ	テクニカル 背泳ぎ	ミット ウォーキング	テクニカル 平泳ぎ	アクアZUMBA
12:00 ～12:45		アクアピクス		アクアピクス	～12:50
13:00 ～13:30	はじめて バタフライ		はじめて クロール		
13:30 ～14:00	きれいに バタフライ	アクアヒート	きれいに クロール	パドルグローブ スイム	
14:00 ～14:30	テクニカル バタフライ	スタート・ターン	テクニカル クロール	はじめの一步	18:30～19:30
20:00 ～20:30	アクア ジョガーピクス <デジタルボール>	はじめて 平泳ぎ	リズムアクア ウォーキング	はじめて バタフライ	マスターズ
20:30 ～21:00	アクアストレッチ	きれいに 平泳ぎ	ダンベル水中運動	きれいに バタフライ	

**今期のおすすめレッスン
新しいプログラム
種目別テクニカルスイム！**

○部分は、下記のレッスン時間・内容となります。

15:00～15:30 ワンポイントアドバイス

15:30～16:00 ワンポイントアドバイス

□部分のレッスンはございません

【7月】

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

【8月】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

【9月】

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

※プログラム内容・強度は、裏面をご覧ください